シリーズ 健康増進計画②

香美市健康増進計画は、市民の皆さん一人ひとりが、健康づくりについて関心をもち、できることから取り組んでいただけるよう策定されました。

「１日１回体重計に乗ろう！」

体重を測ることはどの年代においてもひとつの健康の指標となり、体重計さえあれば誰でも簡単にチェックできます。まずは自身の健康を知る第一歩として、体重を測ってみましょう。

ライフステージごとに体重測定の効果を見ると

健やかに育つ

成長期。赤ちゃんは、生まれてから体重を測ることで発育状態を確認することができます。

また、成人になってからは２０～３０歳代の女性の約２割がやせ型（低体重）※となっています。妊娠中の栄養不良はその子どもが、後に高血圧などの生活習慣病を発症しやすいなど、本人のみならずその子どもの健康に及ぼす影響が心配されます。思春期から、自分の体重を知ることは健康について考えるきっかけとなります。

※「高知県の栄養のすがた（Ｈ１８）」より

働き盛りを元気にすごす

働き盛りの年代。子育てや仕事が忙しく、自分の健康に気を使う余裕がないときこそ、１日１回体重計に乗って増減をチェックしましょう。不規則な食生活や運動不足、ストレスなどで体重の増加が特に気になる年代です。体重を適正に保つことは、ﾒﾀﾎﾞﾘｯｸｼﾝﾄﾞﾛｰﾑ（内臓脂肪症候群）の予防にもなります。

シニアライフを楽しむ

人生の完成期。いつまでも元気で暮らすためには、加齢に伴う身体の変化によっておこる体重の減少に注意したい年代です。入れ歯の不具合やストレスなど何らかの原因で体重が減少し、低栄養になると免疫力の低下や寝たきりなどＱＯＬ（生活の質）の低下につながります。

標準体重・ＢＭＩを知りましょう

あなたの標準体重は？

標準体重（　　　）kg＝身長（　　　）ｍ×身長（　　　）ｍ×２２

例）身長１６０ｃｍの場合　　標準体重は、身長１．６ｍ×１．６ｍ×２２＝約５６kg

あなたのＢＭＩは？

ＢＭＩ（体格指数）＝体重（　　　）kg÷身長（　　　）ｍ÷身長（　　　）ｍ

ＢＭＩの判定

ＢＭＩを判定してみましょう。ＢＭＩが２２前後は死亡率が最低となることが疫学的に知られています。

「日本肥満学会による判定基準」より

やせすぎ	１８．５未満
正常域	１８．５以上２５．０未満
肥満	２５．０以上

例）身長１６０cm、体重６５kgの場合

ＢＭＩ　**２５．４**≒６５（kg）÷１．６（m）÷１．６（m）

判定　**肥満**

【問い合わせ先】健康づくり推進課　☎５９−３１５１

お知らせ

国保だより

加入・脱退の手続き

次に該当する場合は、**１４日以内**に届出をしてください。

国保に加入するとき

例えば…

①会社を退職したとき
②家族の健康保険の扶養家族でなくなった場合など

手続きに必要なもの

①健康保険資格喪失証明書
②認め印

退職者医療制度について

６０歳から６４歳までの方のうち、厚生年金または共済年金の受給手続きを済まされている方で、その加入期間が２０年以上、もしくは４０歳以降に１０年以上加入していた方は、退職者医療制度の対象となります。年金証書またはねんきん特別便、年金の被保険者記録回答票をご持参ください。

国保を脱退するとき

例えば…

①会社に就職して、職場の健康保険に加入したとき
②家族の健康保険の扶養家族になったときなど

手続きに必要なもの

①新しくできた健康保険証
②国民健康保険被保険者証
③認め印

扶養家族になった場合

健康保険の扶養に認定されると、認定月から国保税がかからなくなります。

詳しくは、事業所または加入している保険者にお問い合わせください。

【問い合わせ先】保険課国保係　☎５３−３１１５

一部負担金の減免制度

災害等により特別の事情のある方で、保険医療機関を受診する際、一部負担金の支払いが著しく困難な場合、一部負担金の減免を受けられる場合があります。詳細については、お問い合わせください。

★運動して筋肉をきたえることで、基礎代謝が高まり、『脂肪』が燃えやすくなります。
1回30分以上の有酸素運動をお勧めします。